

## 400米障碍标准，400米障碍规格，400米障碍价格

产品名称	400米障碍标准，400米障碍规格，400米障碍价格
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

## 产品详情

400米障碍训练方法，400米障碍标准尺寸与参数，400米障碍价格与规格，部队通用400米障碍

通过方法：挂臂攀上：一腿蹬地起跳，同侧手攀住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻上高板面；立臂攀上：两腿起跳，两臂撑于高上缘，收腹踏上高板；跳下高台和低台：上体前倾，一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；另一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；踏低台腿迅速向前迈步跑进。保护方法：保护者站在高板前一侧，练习者起跳抓板时，保护者双手扶其腰部，防止后仰摔倒。通过云梯通过方法：爬上云梯之后在云梯上侧或直立行走，或低姿前进通过云梯，到了云梯尽头双手抓住云梯的横杠，顺势跳下，继续前进。保护方法：保护者站在云梯两侧，练习者爬上云梯之后，保护者伸开双手，防止从云梯上掉下。通过独木桥通过方法：单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面；跑或走步通过时，身体重心稍降低，保持平衡。至桥端时，单腿着地缓冲。保护方法：训练前检查平衡木是否牢固，并打扫平衡木上沙土，注意采用自我保护，练习时身体失去平衡即主动跳下，并做好缓冲动作。攀越高墙通过方法：臂撑攀越：跑至高墙前约1米处，单腿起跳，两手攀住高墙上缘，使身体撑上高墙。一手一脚支撑攀越；单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙上缘。立臂攀越：两腿起跳，两手挂撑于高墙上缘，撑上高墙。保护方法：保护者位于高墙后一侧，当练习者跳下失去平衡时，扶其臂部，防止摔伤。通过方法：臂撑攀越：跑至高墙前约1米处，单腿起跳，两手攀住高墙上缘，使身体撑上高墙。一手一脚支撑攀越；单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙上缘。立臂攀越：两腿起跳，两手挂撑于高墙上缘，撑上高墙。保护方法：保护者位于高墙后一侧，当练习者跳下失去平衡时，扶其臂部，防止摔伤。通过方法：单腿蹬地，跨过第1根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过第1根网线，并迅速前摆跨过第2根网线着地。两腿依次交替跨过其它4根网线。保护方法：网柱上面要用软物包好，以防绊倒摔伤；采用自我保护，防止后脚绊、勾网线摔倒。400米障碍训练方法，400米障碍标准尺寸与参数，400米障碍价格与规格，部队通用400米障碍400米障碍全程共有七组障碍。因为要正反各通过一次，应该说全程要通过14次障碍物。全程由以下七个障碍物所组成：跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、独木桥、高墙、低桩网。通过顺序是：100米跑 绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙 通过高板跳台 通过独木桥 攀越高墙 钻爬低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网 攀越高墙 绕行独木桥下立柱 通过高板跳台 钻越洞孔 跳下攀上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗转弯 100米跑至终点。400米障碍训练方法，400米障碍标准尺寸与参数，400米障碍价格与规格，部队通用400米障碍400米障碍详细规格；梅花桩；由5个直径0.3米，高出地面0.1米的跨桩组成。右

边三个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.3米，第一跨桩中点距端线5米。左边两个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.6米，第一跨桩中点距离端线6.15米。

矮墙；宽2米、高1.1米、厚0.2米。洞孔宽0.5米、高0.4米、下缘距地面0.6米，设于矮墙左侧。

高板；高1.8米，长2米、宽0.5米、厚0.05-0.08米。高台；高1.5米，长、宽各1米。400米障碍训练方法，400米障碍标准尺寸与参数，400米障碍价格与规格，部队通用400米障碍400米障碍包含：含高墙 矮墙 高台 低台 高板 独木桥 跨桩 水平梯 低桩网 转折旗所有钢件采用大型铁丸喷砂除锈，自动喷塑处理。跨桩由5个直径0.3米，高出地面0.1米的跨桩组成。右边三个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.3米，第一跨桩中点距端线5米。左边两个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.6米，第一跨桩中点距离端线6.15米。壕沟深坑长2m，宽2m，深2 m；沟壁应是垂直面。矮墙宽2米、高1.1米、厚0.2米。洞孔宽0.5米、高0.4米、下缘距地面0.6米，设于矮墙左侧。高板跳台水平梯高板高1.8米，长2米、宽0.5米、厚0.05-0.08米。高台高1.5米，长、宽各1米。低台高、长、宽各1米。高板、高台、低台间隔1米。水平梯长5.1米、宽0.59米、高2.4米，横杠直0.03-0.04米，横杠间跨0.5米，距高板跳台0.3米。独木桥长5米、宽1.3米、直径0.2-0.25米、桥面宽0.1米，斜板长2米，宽0.2米。桥下立柱间隔1-1.3米，柱应漆上红、白相间的颜色。高墙宽、高各2米，厚20厘米。低桩网由12根立桩对应分列两行，行距2米，间距1米，桩高出地面0.5米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网，网下地面以松软的沙层

400米障碍训练方法，400米障碍标准尺寸与参数，400米障碍价格与规格，部队通用400米障碍